



Potage de chou-fleur & curry

4 

Oignon	100 g	Curry	1 c à s rase
Huile d'olive	1 c à s	Eau bouillante	1 L
Chou-fleur	300 g	Sel	2 g
Bouquet garni (3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, 1/4 botte de persil)	1	Poivre	Suivant goût

PRÉPARATION

- Nettoyer l'oignon et le chou-fleur, en conservant les feuilles tendres et les parties plus dures qui soutiennent les bouquets
- Emincer l'oignon, réserver
- Couper grossièrement le chou-fleur
- Placer une casserole sur le feu, verser l'huile, ajouter l'oignon émincé, faire suer
- Ajouter le chou-fleur, faire suer quelques minutes
- Ajouter l'eau bouillante et le bouquet garni
- Porter à ébullition, cuire 10 minutes
- Retirer le bouquet garni et mixer le potage
- Ajouter le curry, saler et poivrer
- Servir aussitôt

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	232 kcal	11,6 g	1,72 g	10,8 g	8 g	18,8 g	10,4 g	2,12 g
Pour 1	58 kcal	2,9 g	0,43 g	2,7 g	2 g	4,7 g	2,6 g	0,53 g

*Acides Gras Saturés



Galette de sarrasin Archiduc (oignons, champignons, fromage)

6 

La pâte (10 à 12 galettes)		Ingrédients pour la garniture	
Farine de sarrasin	250 g	Champignons blonds	500 g
Farine de froment	1 c à s	Huile d'olive	1 c à s
Gros sel	1 c à c	Oignons émincés	100 g
Œufs	2	Ail	2 gousses
Beurre ou crème fraîche	30 g	Emmental	150 g
Eau	50 à 60 cl	Poivre	Selon goût

PRÉPARATION

La pâte (pour 10 à 12 galettes)

- Utiliser des ingrédients à la même température
- Verser les farines dans un récipient assez large pour travailler la pâte
- Ajouter le sel et un peu d'eau (12 cl) et remuer jusqu'à obtenir une boule compacte
- Rajouter encore 12 cl d'eau et battre environ 5 minutes pour obtenir une pâte parfaitement homogène. Votre pâte est bien battue quand des bulles d'air apparaissent en surface
- Délayer les œufs, le beurre ou la crème avec un peu de pâte et rajouter à la pâte
- Rajouter le reste de d'eau et laissez reposer 1 heure au frais

Pour la garniture

- Eplucher l'oignon, l'émincer finement
- Nettoyer les champignons, les couper en tranches fines
- Nettoyer l'ail
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle
- Ajouter les oignons finement émincés, les champignons coupés en lamelles, puis l'ail pressé
- Faire cuire à feu vif jusqu'à évaporation du jus de cuisson
- Saler, poivrer et réserver

Finition

- Garnir la galette de farce, ajouter l'emmental
- Placer au four préalablement chauffé à 180°C durant 10 minutes
- Servir aussitôt, avec un accompagnement de crudités

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	1932 kcal	76,8 g	39,3 g	199,2 g	9 g	30 g	96 g	6,78 g
Pour 1	322 kcal	12,8 g	6,55 g	33,2 g	1,5 g	5 g	16 g	1,13 g

*Acides Gras Saturés



Frisée au bacon, œuf poché, toast au parmesan

4 

Salade frisée (40 à 60 g par pers.)	1	Crème fraîche 20 %	8 c à s
Œuf	4	Poivre	
Dès de bacon	120 g	Persil frais haché	2 c à s
Echalote hachée	30 g	Ciboulette hachée	2 c à s
Vinaigre d'alcool	2 c à s	Ingrédients pour le toast	
Vinaigre de vin	2 c à s	Parmesan en lamelles	80 g
Huile d'olive	2 c à s	Pain gris (grandes tranches)	4

PRÉPARATION

Cuisson de l'œuf poché

- Faire chauffer de l'eau dans une casserole moyenne
- Quand l'eau bout, ajouter le vinaigre d'alcool
- Casser les œufs un à un dans une tasse
- Verser les œufs un à un dans l'eau bouillante, cuire 3 minutes
- Récupérer délicatement les œufs cuits avec une écumoire, les plonger dans un bol d'eau froide quelques minutes
- Les égoutter dans une assiette creuse ou un essui de cuisine

Pour la frisée

- Nettoyer la salade
- Eplucher et laver l'échalote. L'émincer finement

Pour la sauce

- Rissoler l'échalote hachée avec le bacon dans 1 c à s d'huile
- Déglacer au vinaigre de vin, ajouter la crème fraîche, laisser réduire légèrement, poivrer

- Placer la salade dans une assiette creuse, déposer dessus l'œuf poché et les dés de bacon. Verser la sauce par-dessus. Décorer de persil et de ciboulette hachés
- Servir aussitôt avec un toast au parmesan

Pour le croquant au parmesan

- Râper le parmesan sur le pain
- Enfourner 10' à 180°

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	1748 kcal	103,6 g	49,52 g	92 g	12,4 g	12,4 g	103,2 g	7,56 g
Pour 1	437 kcal	25,9 g	12,38 g	23 g	3,1 g	3,1 g	25,8 g	1,89 g

*Acides Gras Saturés



Wok de poisson aux légumes nouveaux, gingembre et nouilles chinoises

4 

Carottes	6	Nouilles chinoises	280 g
Chou chinois	400 g	Poisson blanc ferme Exemple : joues de lotte	400 g
Poireau	200 g	Huile d'olive	2 c à s
Ail	2 gousses	Ketjap manis	3,5 c à s
Gingembre frais	25 g	Jus de citron	1 à 2 c à s
Huile d'olive	2 c à s		

PRÉPARATION

- Faire cuire les nouilles dans l'eau bouillante suivant les indications de l'emballage ; les égoutter, les rincer à l'eau froide, réserver
- Peler le gingembre, le couper en fines lamelles
- Peler et émincer l'ail
- Nettoyer les poireaux, les émincer finement
- Oter le tronc du chou, le nettoyer, ciseler finement les feuilles
- Nettoyer les carottes, les couper en petits cubes ou rondelles
- Couper le poisson en morceaux de 4 cm
- Faire chauffer à feu vif un wok ou une grande poêle profonde, verser 1 c à s d'huile, y déposer le poisson, faire sauter durant 4 minutes en le retournant délicatement régulièrement
- Réserver le poisson dans une assiette profonde, répartir dessus une 1/2 c à s de ketjap
- Verser le reste d'huile dans le wok, y ajouter le gingembre et les carottes
- Faire sauter 1 minute puis ajouter l'ail, le poireau, et le chou
- Faire sauter 4 minutes

- Ajouter les nouilles et 3 c à s de ketjap, faire sauter à nouveau 2 minutes
- Ajouter le poisson et mélanger délicatement, ajouter le jus de citron suivant le goût
- Laisser réchauffer le tout durant 2 à 3 minutes
- Répartir dans 4 bols ou assiettes profondes

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2164 kcal	47,2 g	7,12 g	64 g	92 g	43,2 g	108,8 g	4,56 g
Pour 1	541 kcal	11,8 g	1,78 g	76 g	23 g	10,8 g	27,2 g	1,14 g

*Acides Gras Saturés



Crêpe de froment citronnée et sucrée

4 

Pour 4 crêpes		Huile d'olive (pâte et cuisson)	2 c à s
Œufs	2	Pour la garniture	
Lait	200 ml	Citron bio	1
Farine fermentante	75 g	Sucre semoule	40 g

PRÉPARATION

- Casser les œufs un à un dans une tasse, les verser ensuite dans un plat
- Ajouter le sucre vanillé
- Mélanger convenablement au fouet
- Ajouter la moitié du lait, la moitié de la farine, bien mélanger
- Ajouter le reste de lait et de farine, mélanger pour obtenir une pâte bien lisse
- Ajouter l'huile, laisser reposer une ½ heure
- A l'aide d'un pinceau, graisser la crêpière avec un peu d'huile, mettre sur le feu
- Dans une crêpière bien chaude, verser la pâte avec une louche, et la répartir uniformément sur le fond de la poêle
- Faire cuire la crêpe quelques minutes, la retourner et prolonger la cuisson quelques minutes.
- Presser le citron sur la crêpe encore chaude, ajouter le sucre et déguster

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	840 kcal	35,2 g	8,8 g	102,4 g	51,6 g	2,8 g	26,8 g	1,12 g
Pour 1	210 kcal	8,8 g	2,2 g	25,6 g	12,9 g	0,7 g	6,7 g	0,28 g

*Acides Gras Saturés



Compotée de rhubarbe sur lit de sablé et mousse de fromage blanc

8 

Ingrédients pour la crouste sablée		Œufs entiers	3 (150 g)
Sablé	220 g	Sucre vanillé	16 g
Beurre fondu	20 g	Sucre	34 g
Cassonade	1 c à s	Ingrédients pour la compotée	
Ingrédients pour la mousse		Sucre	80 g
Fromage blanc ½ écrémé ou entier	500 g	Rhubarbe	400 g

PRÉPARATION

La crouste sablée

- Ecraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie les biscuits sablés placés dans un sac plastique hermétique
- Les mélanger à la cassonade et au beurre fondu
- Répartir le mélange en 8 parts et garnir le fond des verres

La mousse au fromage blanc

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs
- Monter les blancs en neige
- Ajouter aux jaunes d'œufs le sucre vanillé, le sucre, le fromage blanc
- Mélanger au fouet jusqu'à obtention d'un mélange homogène
- Ajouter les blancs en neige, mélanger délicatement
- Répartir le mélange dans les verres
- Couvrir et placer au frigo durant 2 heures

La compotée de rhubarbe

- Dans un poêlon, placer la rhubarbe et ajouter le sucre
- Faire chauffer à feu moyen, mélanger fréquemment jusqu'à obtention d'une compote
- Laisser la compote refroidir
- Garnir les verres d'une bonne cuillère à soupe de compote juste avant le service

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 8	2632 kcal	112 g	67,76 g	318,4 g	235,2 g	12 g	69,6 g	2,72 g
Pour 1	329 kcal	14 g	8,47 g	39,8 g	29,4 g	1,5 g	8,7 g	0,34 g

*Acides Gras Saturés